

Quiz «En sécurité sur les pistes»

bfu bpa upi

Bureau de prévention
des accidents

1

Que faut-il faire avec son équipement de ski ou de snowboard avant la première descente de la saison?



Solution

Question suivante

2

Que comprend l'équipement de protection sur les pistes?



Solution

Question suivante

3

Ton casque a subi un choc violent lors d'une chute. Que faire?



Solution

Question suivante

4

Pourquoi faut-il s’échauffer avant la première descente?



Solution

Question suivante

5

Qu’est-ce qui influence la distance de freinage sur les pistes?



A Ma vitesse

B Les conditions d’enneigement et l’état de la piste

C Mes compétences

D L’état de mes skis / de mon snowboard

Solution

Question suivante

6

Tu souhaites dépasser quelqu'un. À quoi faire attention?



Solution

Question suivante

7

Quel endroit est le plus adapté pour s'arrêter sur les pistes?



Solution

Question suivante

8

Tu souhaites maintenant repartir après ton arrêt. Que faire en premier?



Solution

Question suivante

9

Pourquoi est-il important de faire des pauses lors des sports de neige?

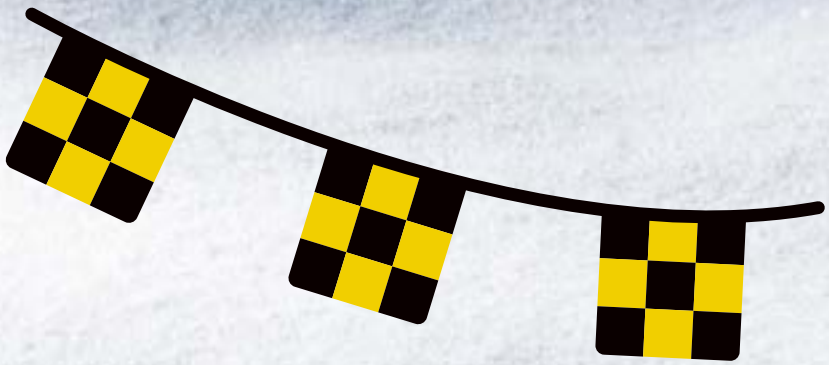


Solution

Question suivante

10

Que signifie ce signal et quel est le comportement correct à adopter?



Solution

Question suivante

11

Quelle couleur de piste caractérise les pistes faciles pour débutantes et débutants?



Solution

Question suivante

12

Que faire si je suis témoin d’un accident ou si je cause un accident?



Solution

Les solutions

1

Faire contrôler et régler son équipement de ski ou de snowboard par un magasin spécialisé.



Retour à la question

Question suivante

2

L’équipement doit toujours inclure un casque de sports de neige adapté à la tête ainsi que des lunettes de ski adaptées au casque. Les lunettes protègent les yeux des rayons UV et améliorent la visibilité dans la neige.

Pour les débuts en snowboard, mieux vaut aussi s’équiper de protège-poignets. Quant à la protection dorsale, elle protège des blessures au snowpark.

Les vêtements doivent maintenir au chaud et au sec, et protéger du vent et des intempéries.



Retour à la question

Question suivante

3

Remplacer le casque. Même s'il semble intact, sa structure peut être endommagée.
Le casque offrira donc une moins bonne protection lors de la prochaine chute.



Retour à la question

Question suivante

4

L’échauffement sert à stimuler la circulation sanguine, à préparer les muscles et les articulations à l’activité physique, ainsi qu’à renforcer l’attention. Et ensemble, il sera plus agréable de s’échauffer!

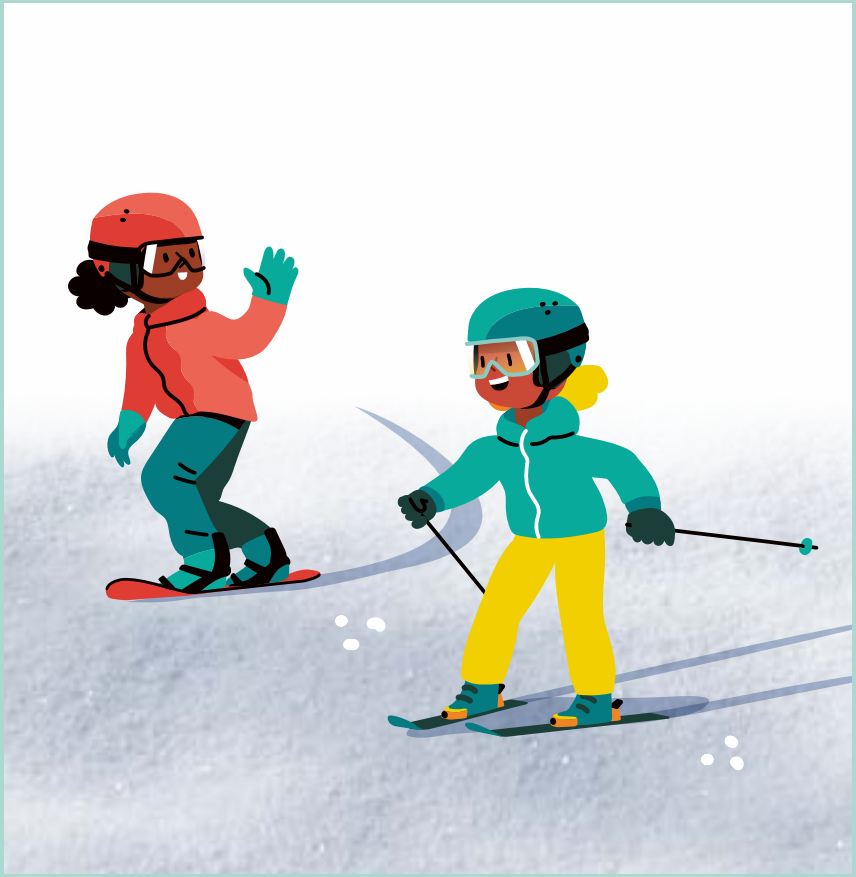


Retour à la question

Question suivante

5

Toutes les réponses sont correctes. Comporte-toi de manière à pouvoir réagir à tout moment. La stratégie d'évitement est souvent la plus facile.



Retour à la question

Question suivante

6

Prendre suffisamment de distance et respecter la trajectoire des autres personnes. On n’est jamais seul·e sur les pistes.

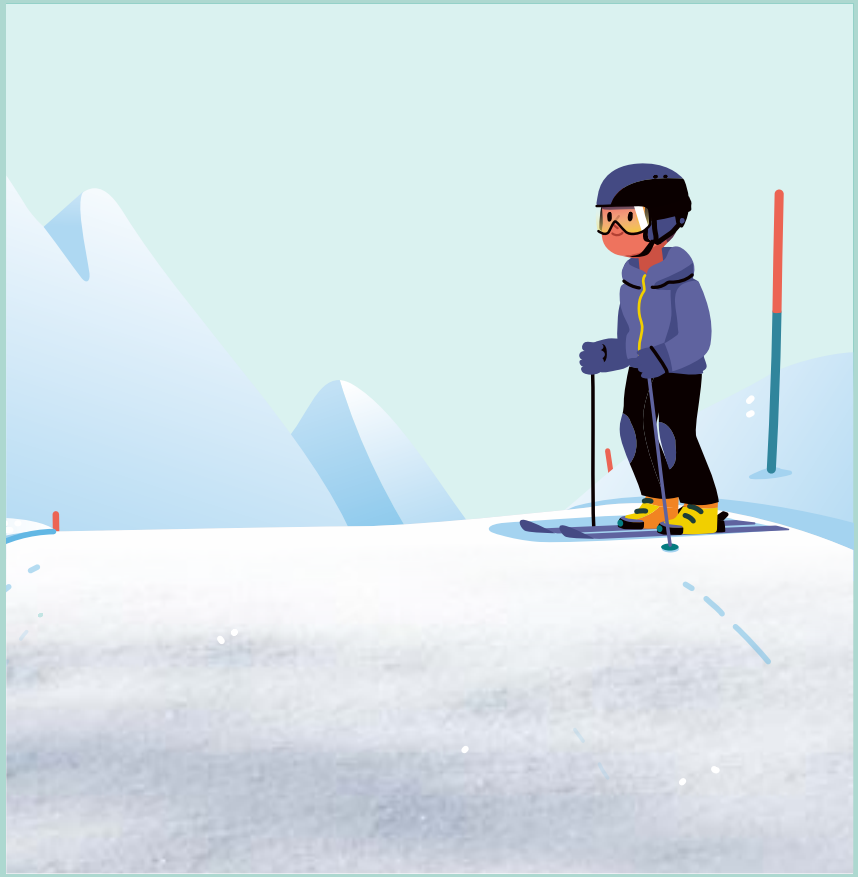


Retour à la question

Question suivante

7

Il importe de toujours s’arrêter à un endroit où l’on est bien visible et où les autres ont de suffisamment de place pour passer. Arrête-toi uniquement au bord de la piste.



Retour à la question

Question suivante

8

Regarder en arrière pour s’assurer que la voie est libre. Je ne m’élance qu’après cette vérification.



Retour à la question

Question suivante

9

Les pauses aident à rester vigilant·e et augmentent la sécurité sur les pistes. Plusieurs petites pauses valent mieux qu’une longue pause. L’important: toujours faire une pause à temps.



Retour à la question

Question suivante

10

Barrage = Danger:
éviter cette zone.



Retour
à la question

Question
suivante

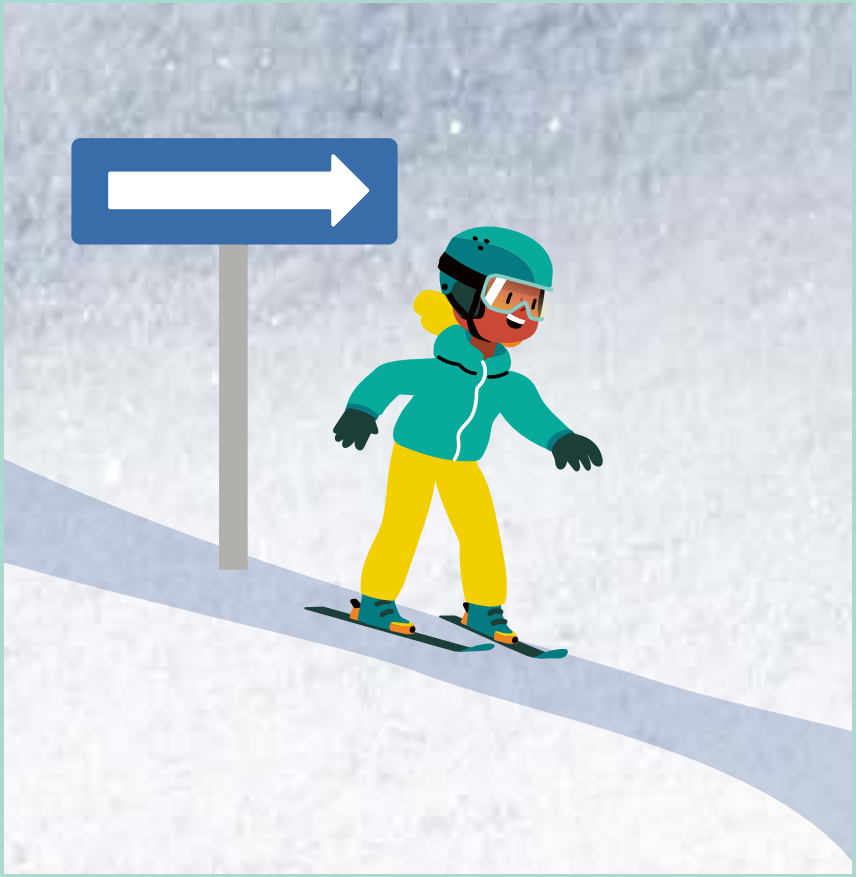
11

Bleu
Piste facile adaptée aux débutantes et débutants

Autres signalisations sur les pistes:

Rouge
piste intermédiaire adaptée aux avancées et avancés

Noir
piste difficile adaptée aux expertes et experts



Retour à la question

Question suivante

12

Observer: S’arrêter, garder son calme et évaluer la situation. Rester en groupe.

Refléchir: Demander s’il y a besoin d’aide.

Agir: Sécuriser le lieu de l’accident, chercher ou apporter de l’aide ou appeler le 144/112 et rester auprès de la personne blessée.



Retour
à la question